

Está cansado.
Se siente molesto.
No haga algo que
lamentará en el futuro.
Nunca sacuda a
un bebé.



**La paciencia requiere
de práctica**

Children's

Hospital & Regional Medical Center

Llame a la línea de recursos infantiles

Consultas de enfermería

(206) 987-2500

1-866-987-2500 Llamada gratuita

Los llamadores del TTY, utilizan por favor el
servicio 711 del relais del estado de Washington

24 horas del día/siete días de la semana

www.seattlechildrens.org



Parent Trust para los Niños de Washington

Llame a la línea de ayuda para la familia

1-800-932-HOPE (4673)

www.parenttrust.org

WCPCAN

Fondos de Fideicomiso

para Niños de Washington

(206) 464-6151

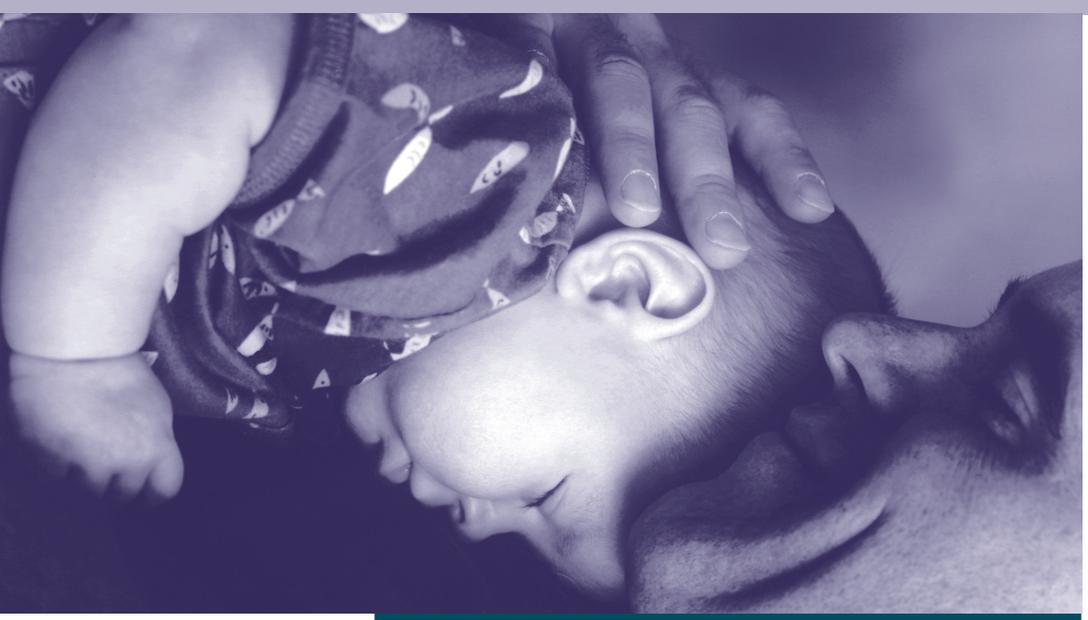
www.wcpcan.wa.gov

Esta publicación fue financiada con una
subvención de la Oficina de Abuso y
Negligencia al Menor del
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos, a
través de una Subvención para
Prevención de Abuso de Niño Basados
en la Comunidad.



Nunca sacuda a un bebé

Síndrome del bebé sacudido



YOUR AGENCY HERE

Sacudir a un bebé puede ocasionar:

- Daño cerebral
- Ceguera
- Lesiones en la espina dorsal y parálisis
- Ataques
- Problemas serios de aprendizaje y comportamiento
- Muerte

¡Los bebés lloran!

El bebé no está molesto con usted. El llanto es una forma en la que él puede manifestar lo que necesita. Generalmente su bebé llorará menos cuando usted responde a su llanto con una acción tranquilizadora.

Su bebé puede estar:

Con hambre. Trate de alimentarlo.

Incómodo. Revise sus pañales.

Malhumorado. A veces su bebé simplemente puede necesitar llorar.

Cansado. Su bebé puede desear que lo tenga en brazos y lo mime.

Enfermo. Revise la temperatura de su bebé.

Aburrido. Acúnelo, camine con él o llévelo de paseo.

Demasiada actividad. Llévelo a una habitación tranquila.

Frustrado. Déle palmaditas suaves o hágale masajes. Sentir su tacto lo reconforta y le hace saber que está seguro.

Recuerde que todos los bebés lloran, por lo tanto, tenga un plan de acción.

1. Recuerde que usted es un buen padre.
2. aspire aire profundamente.
3. Recueste a su bebé suavemente, boca arriba, en un lugar seguro. Tómese su tiempo.
4. Recuerde la regla de los 10 pies. Una vez que el bebé está en un lugar seguro, quédese a 10 pies de distancia hasta que usted se haya calmado.
5. Tome el teléfono, no al bebé. Llame a un amigo, un familiar o un compañero de trabajo.

No haga algo que lamentará.

Si usted necesita ayuda, o está en crisis,

Llame a la Línea de Recursos Infantiles al 1-866-987-2500,

Llame a la Línea de Ayuda a la Familia al 1-800-932-HOPE (4673), o

Llame al 9-1-1

Use estos consejos para reducir su tensión y elabore un plan de acción.

Mantenga una rutina diaria constante

- Alimentese adecuadamente y tome bastante agua. El agua ayudará a que su cerebro funcione mejor.
- Trate de caminar 10 minutos al día.
- Trate de dormir por lo menos 6 horas por noche.

Asegúrese de contar con suficiente apoyo.

- Tome clases de educación para padres.
- Cuando se sienta cansado y abrumado, converse con alguien en quien usted confía.
- Participe en un grupo de apoyo.

Converse con todas las personas que cuidan a su bebé.

- Asegúrese de que estas personas tengan conocimiento del peligro que significa sacudir a un bebé.
- Dídale a la persona que provee cuidados a su bebé, que lo llame en cualquier momento en que ésta se sienta frustrada o tenga una preocupación.



Nunca sacuda a un bebé.